

Inleiding

‘Als de kinderen er niet waren geweest, zouden wij de ideale relatie hebben.’ Filip, gescheiden en vader van twee, zit voor mij, samen met Vanessa, moeder van drie en de vrouw die hij ruim vier jaar zijn geliefde mag noemen. ‘Begrijp me niet verkeerd! Mijn kinderen zijn mijn geluk en ik wil me geen leven zonder hen voorstellen. Maar de combinatie met een nieuwe partner... wat een uitdaging!’

Met een pijnlijke glimlach zoekt hij de ogen van Vanessa. Zij strijkt een kreukel uit haar rok en vult aan: ‘Nu geraakt onze relatie ook in de weken zonder kinderen in het slop. Spanningen blijven dagen tussen ons hangen en tegen de tijd dat de lucht geklaard is, krijg ik het benauwd bij het vooruitzicht dat zijn jongens binnenkort weer voor onze deur zullen staan. Ik wil daar samen over praten, maar hij reageert kortaf en vindt dat ik problemen zoek.’ ‘Maar liefste, begrijp dat nu eens! We moeten optimaal genieten van de week met ons twee! Als gezin hebben we gewoon wat tijd nodig om aan elkaar te wennen.’ Filip wrijft over haar hand en Vanessa glimlacht zuchtend. Tussen neus en lippen mompelt ze iets over ‘al vier jaar’.

Het heeft iets aandoenlijks, dit duo. Dat ze dol zijn op elkaar, had ik al gezien bij hun binnenkomst. Toch hoor ik ook wanhoop in haar stem en zie ik Filip wat ongemakkelijk kijken naar het tafeltje in de hoek: de doos met zakdoekjes. Hun blikken spreken boekdelen. *Wie had ooit gedacht dat uitgerekend wij op de sofa van de relatietherapeut zouden belanden?*

‘Je bent hier omdat je samen verder wilt en hulp zoekt in hoe het beter kan.’ Met een bemoedigend knikje spoor ik aan meer te vertellen over hoe ze elkaar hebben leren kennen en hoe hun samengesteld gezin is ontstaan. Wat volgt is een verhaal dat zo uit *Libelle* had kunnen komen. ‘Het klinkt misschien wat melig allemaal en waarschijnlijk vind je ons naïef, maar wij hadden echt een klik met álles. We delen interesses, konden goed praten,

ja, we hadden vooral veel plezier. En goede seks, ook niet onbelangrijk.’ ‘Echt een verademing. En, Cindy, het is heus niet zo dat wij ons onbezonnen in een liefdesavontuur hebben gestort. We hebben echt de tijd genomen vooraleer we de kinderen bij ons verhaal betrokken, want ook al voelde het goed, we wilden niets overhaast doen.’

Wat bleek? Het klikte prima met elkaars nageslacht. Als test waren ze een paar keer op vakantie geweest met de hele bende. Toen een van de kinderen vroeg wanneer ze eindelijk zouden gaan samenwonen, leek het alsof het geluk hen toelachte.

Nu ze ruim twee jaar samen op een rustige plek aan de rand van Leuven wonen, ziet het plaatje er anders uit. Vanessa: ‘Ik vind het niet leuk erover te beginnen, maar we zijn hier niet voor een goednieuwsshow, hè Filip...’ Ze hapt naar adem en vertelt: ‘Als zijn jongens er zijn, worden de regels overboord gegooid. Dan hoeft er niet meer opgeruimd te worden, mag er wel voor tv gegeten worden en slaagt Filip er wél in om op tijd van zijn werk thuis te zijn.’ Hij verzet zich en onderbreekt: ‘Schat, je doet net of mijn jongens criminelen zijn en maakt van elke mug een olifant!’ Hij legt uit dat hij heeft geprobeerd rekening te houden met wat ze vroeg, maar toen bleek dat er keer op keer nieuwe regels bij kwamen en zijn kinderen er opmerkingen over begonnen te maken, was voor hem de maat vol.

*

**

Met kinderen uit een vorige relatie zitten jij en je partner in een samengesteld gezin. Dat kent allerlei gedaanten: slechts één van jullie heeft kinderen of jullie allebei. Je woont samen, hebt gekozen om te latten of iets ertussenin. Jullie hebben al dan niet ook samen nog kinderen. Er is een scheiding of overlijden aan jullie relatie voorafgegaan. Hoe je het ook draait of keert, jij en je nieuwe partner hebben voor elkaar gekozen. Ook al stond leven in een samengesteld gezin niet op je bucketlist: nu het zover is, wil je er het beste van maken. Diep vanbinnen weet je: met deze man of vrouw wil ik oud worden. ‘Laat ons ervoor gaan!’, heb je tegen elkaar gezegd. ‘Het zal misschien tijd vragen... als we ons best doen, komen we er wel.’

Vroeg of laat merk je dat het niet helemaal loopt. Net zoals bij Vanessa en Filip verschijnen donderwolken aan de hemel. Je beseft maar al te goed dat het leven meer is dan alleen wat zonnenschijn en dat een wolkje hier of daar erbij hoort. Overall is er wel iets, toch?

Maar de lucht waar je nu in tuurt, draagt iets onheilspellends. Die wolken lijken niet weg te gaan. Worden ze groter? Vanwaar komen ze? Wat gebeurt er? Je kan ze niet inschatten en daarmee zuigen ze jouw aandacht, steeds meer. Waait dit wel weer over?

Een relatie met iemand terwijl er al kinderen zijn, is een verhaal van zonnenschijn en wolken. Zonnenschijn, als beeld voor de liefde: je bent op dit punt gekomen omdat je samen iets wou. Je meende de hemel in haar te bespeuren. Je voelde een dikke vette ja door je aderen stromen toen hij in je ogen keek. Eindelijk iemand om lief en leed mee te delen, plezier te beleven, iemand door wie je je geliefd en bemind voelt! Maar er duiken ook wolken op; een metafoor voor ongevraagde uitdagingen waar je mee te maken krijgt. Kleine dingen die vragen oproepen of grote die vertwijfeling zaaien. Dat achter al dat grijs nog steeds de zon schijnt, weet je ergens wel. Maar nu zie je vooral de bui hangen. De afstemming tussen jou en je partner geraakt er zoek door. Er staat dan ook veel op het spel: je thuis, de kinderen, de relatie met je partner... de liefde! Op den duur lukt het niet meer om alleen de zon te zien: die verdomde wolken schuiven er steeds voor.

Mogelijk probeer je hierover met je partner te spreken om de lucht te klaren, zoals Vanessa. Dat lukt niet of helpt niet en dat maakt het nog zorgelijker. *Ziet hij dat dan niet? Waarom fronst hij zo als jij het over je ongemak hebt?* Of misschien ben je eerder als Filip, en word je nerveus van de stress van je partner. Je verlangt naar peis en vree, maar slaagt er niet in je partner te kalmeren. *Maak er toch niet zo een drama van, mens! Hou je kalm, dan loopt het wel los!* Emoties stapelen zich op. Je verlangt meer licht en lucht en terecht: het is geen leven om keer op keer te struikelen over kruimels of elk weekend alles ter discussie te stellen.

Meer dan tien jaar geleden heb ik mijn praktijk als psychotherapeute omgegooid en ben ik me als relatietherapeute beginnen te specialiseren in hulp aan partners met kinderen uit vorige relaties. Mijn interesse voor

dit onderwerp is gegroeid naar aanleiding van de strubbelingen die ontstonden in mijn eigen samengesteld gezin. Daar frustreerde het me dat de wil en de *drive* om het te laten lukken er wel degelijk waren, maar dat er telkens conflicten ontstonden over de onbenulligste dingen. De boeken die mijn partner en ik lazen en de hulpverleners die we bezochten, hielpen niet echt; de focus lag op plusouderschap, op de kinderen, de scheiding of ouderschap na scheiding. Niet dat het geen steekhield om daar over na te denken, maar het leek alsof we daarmee niet echt de essentie raakten. Mijn partner Peter en ik slaagden er wel in om spanningen uit te praten – soms na dagenlange radiostilte of enkele bitsige uithalen – maar de afspraken die daar dan uit voortvloeiden leidden tot... niets. Hadden we een huisregel gemaakt over de handdoeken in de badkamer, dan ging het daarna over de sfeer in huis als we allemaal voor tv zaten of de impact van de verblijfsregeling die op het laatste moment wijzigde.

Pas toen we de focus verlegden naar ons partnerschap en wat daarin gebeurde als het over de kinderen ging, kwam er schot in de zaak. Ik leerde te vertrouwen en me te ontspannen en kon daardoor steeds meer verdragen; hij ging andere gesprekken aan met zijn kinderen en vulde zijn ouderschap anders in. Stilaan nam een positieve spiraal het over. Hoe meer ik ontspande, hoe beter hij zijn rol opnam; hoe beter hij zijn rol opnam, hoe beter de relatie met de kinderen werd, hoe meer ik ontspande. Er kwam ruimte om ook verdriet en verlies in de ogen te kijken. Het wordt steeds makkelijker om tot creatieve oplossingen te komen voor aanslepende ergernissen. Simpelweg omdat we nu voelen dat het echt oké zit tussen ons. Gevoelige dingen zijn ondertussen bespreekbaar en de sfeer in huis is meer gemoedelijk. Niet dat het nu alleen maar leuk en aardig is; er is nog steeds wel eens gedoe over rondslingerende spullen of gemopper over wie de vaatwasser had moeten leegmaken maar dat niet gedaan heeft. Maar we hoeven niet meer op eieren te lopen of ons paraat te houden voor een mogelijke aanval. Er is respect voor ieders kleine kantjes.

Samengestelde gezinnen werden lang niet goed begrepen en bouwden een kwalijke reputatie op. Ze zouden slecht functionerende gezinnen zijn. Onaf en onaangepast. De laatste jaren is dat beeld gelukkig gekenterd. Nu

wordt onderkend dat het om een unieke gezinsvorm gaat waar kinderen en volwassenen wel degelijk kunnen gedijen (Ganong & Coleman, 2017). Het welzijn van kinderen blijkt niet te worden bepaald door de specifieke gezinsstructuur, maar door andere elementen, zoals de relatiekwaliteit, ouderlijke betrokkenheid enzovoort (Audenaert, 2018).

De afgelopen jaren heb ik me toegelegd op hulp aan koppels met kinderen uit een vorige relatie. Sommige koppels hebben een verhaal zoals het onze of zoals dat van Filip en Vanessa. Bij andere stellen staan er heel andere dingen op de voorgrond. Kwesties over de ex-partner bijvoorbeeld, een kind dat niet meer wil komen of waar het niet goed mee gaat. Soms wordt er helemaal niet gepraat of enkel met luid geroep en geschreeuw.

Met dit boek wil ik laten zien wat er precies speelt en wat je daaraan kan doen. Zodat de liefde handen en voeten krijgt, ook al was er een scheiding of overlijden, en zodat er betrouwbare thuissituaties kunnen ontstaan en kinderen en jongeren veilig kunnen opgroeien. In het eerste hoofdstuk komt een beschrijving van ‘de wolken’ aan bod, alsook de valkuilen waar partners net iets te gemakkelijk intrappen. Het is misschien even zuchten als je dat allemaal leest, maar in elk geval hoop ik dat het perspectief biedt: er zijn nog mensen die dit meemaken én er is iets aan te doen. Het tweede hoofdstuk laat zien waar het gedonder vandaan komt en wat de uitdagingen zijn die erbij horen. Inzicht hierin helpt te begrijpen wat je kan doen om de spanningen te verminderen en meer rust te vinden. Daarover gaat de rest van het boek: hoofdstuk drie geeft een algemeen overzicht van wat partners kunnen doen en hoofdstuk vier en vijf verdiepen die materie, telkens met hele concrete tips en communicatiesuggesties.

Woorden als stiefouder en plusouder gebruik ik door elkaar, net zoals samengesteld gezin en stiefgezin. Waar ‘zij’ staat, kan je ‘hij’ lezen en omgekeerd, en hoewel de meeste voorbeelden bestaan uit heterorelaties, kan je die ook vervangen door andere relatievormen. Alle verhalen zijn geanonimiseerd en door elkaar gehaald. Elke gelijkenis met bestaande personen en gebeurtenissen rust dus op louter toeval.